



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Element	Heiß	Erwärmend	Neutral	Erfrischend	Kalt
<p><b>Holz</b> <b>sauer</b> bewahrt die Säfte befestigt zieht zusammen leitet nach innen und unten</p> <p>木</p>		<p><b>Getreide:</b> Grünkern</p> <p><b>Obst:</b> Granatapfel Kumquat Pflaume f</p> <p><b>Fleisch:</b> Huhn</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Essig Petersilie</p> <p><b>Getränke:</b> Kirschsaf</p>	<p><b>Getreide:</b> Bulgur Couscous Dinkel</p> <p><b>Obst:</b> Brombeere Himbeere</p> <p><b>Sonstiges:</b> Hefe</p> <p><b>Getränke:</b> Hagebuttentee</p>	<p><b>Getreide:</b> Weizen</p> <p><b>Gemüse:</b> Alfalfasprossen Hülsenfrüchte- sprossen Kapuzinerkresse Sauerkraut Sojasprossen</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Mandarine Orange Preiselbeere Stachelbeere</p> <p><b>Fleisch:</b> Ente</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Dickmilch Frischkäse Kefir Topfen (Quark) Sauermilch Sauerrahm</p> <p><b>Getränke:</b> Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier</p>	<p><b>Getreide:</b> Weizenkleie Weizensprossen</p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> Mungbohnen- sprossen Sauerampfer Tomate</p> <p><b>Obst:</b> Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Joghurt</p>
<p><b>Feuer</b> <b>bitter</b> führt ab trocknet aus regt die Transformation an leitet nach unten</p> <p>火</p>	<p><b>Fleisch:</b> Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle gegrillten Sorten</p> <p><b>Getränke:</b> Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p><b>Gemüse:</b> Kohlsprossen (Rosenkohl)</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schafskäse Ziegenkäse Ziegenmilch</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Basilikum f Bockshornklee- samenpulver Bohnenkraut f Kakao Kurkuma (Gelbwurz) Mohn Oregano f Rosenpaprika Rosmarin f Thymian f Wacholderbeere</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p>	<p><b>Getreide:</b> Amaranth Quinoa Roggen</p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> Brennessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Bete</p> <p><b>Getränke:</b> Bancha-Tee Pu-Erh-Tee Schwarzer Tee Tuo-Cha-Tee</p>	<p><b>Getreide:</b> Buchweizen</p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola (Rauke)</p> <p><b>Obst:</b> Holunderbeere Pampelmuse Quitte</p> <p><b>Kräuter:</b> Salbei f</p> <p><b>Getränke:</b> Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiß</p>	

Element	Heiß	Erwärmend	Neutral	Erfrischend	Kalt
<p><b>Erde</b> süß regt an harmonisiert nährt und befeuchtet verteilt in alle Richtungen</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">土</p>		<p><b>Getreide:</b> Süßreis</p> <p><b>Gemüse:</b> Fenchel Hokkaidokürbis Süßkartoffel Zwiebel, gebraten</p> <p><b>Obst:</b> Aprikose f/ g Kirsche, süß Korinthe Pflirsich Rosine Sultanine</p> <p><b>Speiseöle:</b> Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl</p> <p><b>Gewürze:</b> Zimt</p> <p><b>Nüsse:</b> Erdnuss Kokosnuss Pinienkern Walnuss</p> <p><b>Sontiges:</b> Marone (Kastanie) Kokosmilch</p> <p><b>Getränke:</b> Fencheltee Honigwein Likör Portwein</p>	<p><b>Getreide:</b> Hirse Maiskolben Polenta</p> <p><b>Gemüse:</b> Bohne, grün Erbsen f Flaschenkürbis Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis (Garten-) Blaukraut (Rotkohl) Steckrübe Kraut (Weißkohl) Wirsingkohl Yamswurzel</p> <p><b>Obst:</b> Datteln g Feige f/ g Pflaume g</p> <p><b>Fleisch:</b> Rind</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Butter Kuhmilch</p> <p><b>Gewürze:</b> Safran Vanille</p> <p><b>Süßmittel:</b> Honig Malz (alle Sorten) Melasse Vollrohrzucker</p> <p><b>Nüsse/Samen:</b> Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblumenkern</p> <p><b>Sontiges:</b> Austernpilz Ei Shiitakepilz Waldpilz</p> <p><b>Getränke:</b> Süßholztee Traubensaft rot/weiß</p>	<p><b>Getreide:</b> Gerste</p> <p><b>Gemüse:</b> Aubergine Blumenkohl Broccoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestange Spargel Spinat Zucchini</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/weiß</p> <p><b>Sojaprodukte:</b> Sojamilch Tofu</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Sahne, süß</p> <p><b>Speiseöle:</b> Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl</p> <p><b>Kräuter:</b> Estragon g</p> <p><b>Süßmittel:</b> Fabrikzucker Sirup (alle Sorten)</p> <p><b>Nüsse:</b> Cashwekern</p> <p><b>Sontiges:</b> Avocado Champignon Kuzu Pfeilwurzelmehl</p> <p><b>Getränke:</b> Apfel-Birnensaft Maishaartee Orangenblütentee</p>	<p><b>Gemüse:</b> Salatgurke</p> <p><b>Obst:</b> Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone</p>
<p><b>Metall</b> scharf bewegt und löst Stagnation schweißtreibend leitet nach oben und außen</p>	<p><b>Fleisch:</b> Hirsch</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schimmelkäse</p> <p><b>Gewürze:</b> Cayennepfeffer Chilipulver, schote Curry Ingwer g Knoblauch Pfeffer Piment</p> <p><b>Getränke:</b> Alkohol, hochprozentig Yogi-Tee/</p>	<p><b>Getreide:</b> Hafer</p> <p><b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebel Lauch (Porree) Kren (Meerrettich) Zwiebel, roh</p> <p><b>Fleisch:</b> Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Harzer Käse</p>	<p><b>Getreide:</b> Reis</p> <p><b>Gemüse:</b> Rettich, schwarz</p> <p><b>Fleisch:</b> Gans Kaninchen, wild Pute Wachtel</p>	<p><b>Gemüse:</b> Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß</p> <p><b>Fleisch:</b> Kaninchen, gezüchtet</p> <p><b>Kräuter:</b> Salbei g</p> <p><b>Getränke:</b> Pfefferminztee</p>	



Element	Heiß	Erwärmend	Neutral	Erfrischend	Kalt
<h1>金</h1>		<p>Münsterkäse</p> <p><b>Getränke:</b> Reiswein (Sake)</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Basilikum <b>g</b> Beifuß <b>g</b> Bohnenkraut <b>g</b> Cumin Dill <b>f/g</b> Estragon <b>g</b> Ingwer <b>f</b> Kardamon Koriander <b>f</b> Koriandersamen Kümmel Liebstöckel <b>f/g</b> Lorbeer Majoran <b>f/g</b> Masala Muskat Nelke Oregano <b>g</b> Rosmarin <b>g</b> Schnittlauch <b>f/g</b> Senf Sternanis Thymian <b>g</b></p>			
<p><b>Wasser</b> salzig weicht auf löst Stagnation festigt die Knochen leitet in die Tiefe</p> <h1>水</h1>		<p><b>Fleisch/Wurst:</b> Salami Schinken, roh/gekocht Fleisch, gepökelt, geräuchert, gesalzen und luftgetrocknet</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Parmesankäse</p> <p><b>Fisch:</b> Aal Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, alle geräucherten Sorten</p>	<p><b>Hülsefrüchte:</b> Adukibohne Erbse <b>g</b> Linse Saubohne Sojabohne, gelb/schw.</p> <p><b>Fisch:</b> Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs</p> <p><b>Fleisch:</b> Schwein</p> <p><b>Sonstiges:</b> Miso</p>	<p><b>Hülsenfrüchte:</b> Kichererbse Mungobohne</p> <p><b>Meeresfrüchte:</b> Auster Tintenfisch</p> <p><b>Sonstiges:</b> Mu-Erh-Pilz Olive Umeboshi-Pflaume</p>	<p><b>Meeresalgen:</b> Hijiki, Kombu, Nori, Wakame</p> <p><b>Meeresfrüchte:</b> Kaviar Krabbe Krebs Miesmuschel</p> <p><b>Gewürze:</b> Salz Sojasaße (Tamari, Shoyu)</p> <p><b>Sonstiges:</b> Agar-Agar</p> <p><b>Getränke:</b> Mineralwasser Wasser, kalt</p>

f - frisch  
g - getrocknet